

# TFM Cristina Nieto Martínez

*por* Cristina Nieto Martínez

---

ARCHIVO	21001_CRISTINA_NIETO_MARTINEZ_TFM_CRISTINA_NIETO_MARTINEZ_1651689_1409243828.PDF (305.18K)		
HORA DE LA ENTREGA	07-MAY.-2020 02:16P. M. (UTC+0200)	NÚMERO DE PALABRAS	9845
IDENTIFICADOR DE LA ENTREGA	1318400495	SUMA DE CARACTERES	53878



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN EN  
LOS JOVENES: COMUNICACIÓN  
FAMILIAR Y AUTONOMIA  
EMOCIONAL**

Autora: Cristina Nieto Martínez

Directora Profesional: Belén Garayoa Molpeceres

Directora Metodológica: Mónica Terrazo Felipe



MADRID | Mayo 2020

**EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN EN LOS JOVENES: COMUNICACIÓN  
FAMILIAR Y AUTONOMÍA EMOCIONAL**

Cristina  
Nieto  
Martínez



## RESUMEN

El proceso de individuación alude a la necesidad que toda persona tiene de autonomía psicológica y emocional con respecto a su familia de origen. En el presente estudio se investiga acerca del proceso de individuación en los jóvenes. Además, se estudia la relación entre el nivel de individuación de un joven, su grado de autonomía emocional y su comunicación familiar, y las diferencias en la individuación según el sexo de los participantes. En la investigación participaron 159 sujetos con edades comprendidas entre los 18 y 28 años, y contestaron a tres escalas: Escala de Comunicación Familiar (FCS-VE), Escala de Diferenciación del Self (EDS) y el Inventario de Competencias Socioemocionales para Adultos (ICSE). Los resultados obtenidos muestran que no existe relación significativa entre el nivel de individuación de un joven y su grado de autonomía, sin embargo, si se ha encontrado relación significativa entre el nivel de individuación y la comunicación familiar. Por último, no se han encontrado diferencias en el corte emocional según el sexo.

***Palabras clave:** Proceso de individuación, autonomía emocional y comunicación familiar.*

## ABSTRACT

The process of individuation alludes to the need that every person has for psychological and emotional autonomy with respect to the family of origin. The present study investigates the process of individuation in young people. In addition, the relationship between the level of individuation of a young person, his or her degree of emotional autonomy and family communication, and the differences in individuation according to the sex of the participants are studied. The research involved 159 subjects between the ages of 18 and 28 who answered three scales: Family Communication Scale (FCS-VE), Differentiation of Self Scale (DSS) and Adult Socioemotional Competences Inventory (SECI). The results show that there is no significant relationship between the level of individuation of a young person and his or her degree of autonomy, however, a significant relationship has been found between the level of individuation and family communication. Finally, no differences were found in the emotional cutoff according to sex.

***Key words:** The process of individuation, emotional autonomy and family communication*

La principal variable de esta investigación tiene que ver con el proceso de individuación, concretamente la individuación en jóvenes.

La *individuación* ha sido estudiada por muchos autores a través de la terapia psicoanalítica (Blos; Jung; Loevinger; Mahler, Pine y Bergman; Searles citados en Shapiro, 1991; Sunyer, 2002), y de la terapia sistémica (Boszormenyi-Nagy y Spark; Bowen; Karpel y Stierlin citados en Shapiro, 1991). La primera terapia define la individuación como la separación del self en relación con los otros (Shapiro, 1991), mientras que los autores que pertenecen a la dimensión sistémica, además de todo lo propuesto por las teorías psicoanalíticas añaden que, para que haya un cambio individual es imprescindible un cambio en todo el sistema familiar (Shapiro, 1991).

Por tanto, el proceso de individuación alude a la necesidad que toda persona tiene de autonomía psicológica y emocional con respecto a su familia de origen. Es decir, permite que cada individuo tenga sus propias ideas, valores, objetivos, y la posibilidad de llevar a cabo la construcción de su propia identidad (Lebrero y Moreno, 2015; Bos citado en Criado del Pozo, 1998; Cancrini citado en Garro, 2012; Bowen citado en Besser, 2013; Erikson citado en Ibáñez, Guzmán, y Vargas, 2010).

La Teoría de los Sistemas Familiares de Bowen (1979) hace referencia a la interdependencia existente entre los distintos miembros del sistema familiar, considerando a la familia como una unidad donde cualquier sentimiento o pensamiento que tengan los componentes del sistema, influirá de manera directa sobre los otros (Garduño y Velázquez, 2011; Ibáñez et al., 2010; Bowen citado en Lebrero y Moreno, 2015; Murdock y Gore, 2004;). A lo largo del ciclo evolutivo, las necesidades dentro del sistema familiar varían. En un principio, el foco de atención está puesto en la unión familiar. Sin embargo, para que los distintos individuos construyan su propia identidad o establezcan sus propios objetivos, es necesario que se lleve a cabo un adecuado proceso de individuación y diferenciación en cada uno de sus miembros (Bou, 2003; Lebrero y Moreno, 2015; Rodríguez y Kerr, 2011).

La diferenciación del self es uno de los ocho constructos que constituyen la Teoría de los Sistemas Familiares de Bowen (1989), siendo este el concepto con mayor relevancia de su teoría. Está conformado por dos niveles, uno intrapsíquico, que distingue los aspectos cognitivos de los emocionales, y un nivel interpersonal, que permite que cada persona sea independiente y autónoma, y al mismo tiempo que busque mantener el

vínculo con las personas significativas, principalmente aquellas pertenecientes a su familia nuclear (Dolado, 2015; Duch, 2018; Oliver y Berástegui, 2019).

A su vez, la dimensión intrapsíquica incluye, la *reactividad emocional* que hace referencia a la manera que tiene la persona de reaccionar al ambiente a través de incontrolados cambios emocionales y, la *posición del yo*, que implica una identidad claramente definida, la instauración de objetivos individuales, la capacidad de mentalizar y de mantener una firmeza ante los propios pensamientos, para evitar que estos cambien aunque existan presiones externas (Dolado, 2015; Duch, 2018; Oliver y Berástegui, 2019). Por otro lado, la dimensión interpersonal incluye, la *fusión con los otros*, que hace referencia a la predisposición que la persona tiene a evitar enfrentamientos y polémicas, emulando comportamientos y actitudes de los demás, de manera que obtenga su total aprobación; el *dominio de los otros*, que se relaciona con la intolerancia y el dogmatismo de aquel individuo que no acepta otras maneras de pensar, establece continuas luchas de poder para conseguir sus objetivos y presiona al resto hasta llevarlos a su terreno; y, por último, el *corte emocional*, que está relacionado con el alejamiento físico o emocional de otro individuo, evitando así cualquier intimidad (Dolado, 2015; Duch, 2018; Oliver y Berástegui, 2019).

La individuación es un constructo similar a la diferenciación del self, y más concretamente, la individuación “con” se asemeja a la fusión con los otros y la individuación “contra” está relacionada teóricamente con el dominio de los otros y el corte emocional (Stierlin citado en Garro, 2012; Oliver y Berástegui, 2019).

Bowen (1979) crea una escala donde ubica a cada persona en un nivel de diferenciación del sí mismo. Esta escala consta de cuatro niveles puntuados de 0 a 100. El primer nivel de 0 a 25, corresponde con aquellas personas que tienen una baja diferenciación, y una fuerte dependencia con su familia de origen. Se caracterizan por tener dificultades para adaptarse a diferentes contextos y continua inestabilidad emocional llegando, incluso, a desarrollar graves psicosis en algunas ocasiones (Bou, 2003; Bowen citado en Lebrero y Moreno, 2015; Ibáñez, Vargas, Galván y Martínez, 2008; Rodríguez y Kerr, 2011). El segundo nivel, de 25 a 50, se caracteriza por la presencia de personas cuyo self está poco definido, buscan continuas muestras de aceptación y aprobación, y mantienen el vínculo de dependencia con su familia de origen.

El nivel de 50 a 75, se corresponde con individuos con un mayor grado de diferenciación e individuación, ya que mantiene su propio criterio ante determinados aspectos de la vida, aunque en ocasiones para evitar ofender a los demás, optan por el

conformismo. Por último, el nivel de 75 a 100 pertenece a todas aquellas personas con un adecuado proceso de individuación y una alta diferenciación. Son personas flexibles, con seguridad a la hora de tomar decisiones, baja dependencia emocional respecto a su familia de origen, como de otras personas (Bou, 2003; Ibáñez et al., 2008; Lebrero y Moreno, 2015; Rodríguez y Kerr, 2011).

El nivel básico de diferenciación hace referencia a la parte fija del funcionamiento de cada una de las personas. Esto se genera debido al proceso transgeneracional, y el grado de desarrollo conseguido por el individuo, a través de su sistema familiar (Boszormenyi y Framo citado en Garduño y Velázquez, 2011; Lebrero y Moreno, 2015; Rodríguez y Kerr, 2011). De manera complementaria a este nivel, se encuentra el nivel funcional de diferenciación del self, también conocido como “pseudo” self (Bowen; Kerr y Bowen citados en Lebrero y Moreno, 2015). A diferencia del básico, este no sería estable en el tiempo ya que depende de una situación concreta. Cuanto mayor es el estrés que genera en el individuo la situación, el “pseudo” self se ve desfavorecido y por tanto reducido (Gilbert citado en Lebrero y Moreno, 2015).

Desde un primer momento se ha pensado que las circunstancias que vive cada familia o cada miembro a lo largo de su vida, son decisivas a la hora de favorecer o dificultar que exista una buena diferenciación, sin embargo, algunas investigaciones (Lerner; McGoldrick y Carter ; Walters et al., citados en Lebrero y Moreno, 2015) han demostrado que ciertos aspectos como los roles de género, o una determinada condición social, podrían llegar a influir negativamente en la diferenciación de cada persona (Lebrero y Moreno, 2015; Rodríguez y Kerr, 2011).

Bowen (1979) plantea que en aquellos sistemas familiares donde existen niveles bajos de diferenciación, y donde el estrés familiar es muy elevado y poco controlado, es posible que surjan diferentes problemáticas (Murdock y Gore, 2004; Bowen citado en Lebrero y Moreno, 2015). En primer lugar, puede aparecer conflicto en la pareja, en este caso el problema se centra en que ambos mantienen patrones rígidos ante cualquier cuestión determinante que se de en sus vidas. Las pautas relacionales llevadas a cabo por parte de la pareja están determinadas por continuas críticas, un conflicto mantenido, y constantes culpabilizaciones (Lebrero y Moreno, 2015; Rodríguez y Kerr, 2011). De igual modo, puede darse un distanciamiento emocional, en este caso los cónyuges dejan de mantener una comunicación abierta sobre aspectos de especial relevancia, por tanto, el patrón de relación está centrado en largos silencios, un claro distanciamiento entre ellos y evitación del conflicto (Lebrero y Moreno, 2015; Rodríguez y Kerr, 2011). A través de este tipo de

actuaciones las personas continúan emocionalmente unidas a su sistema familiar, es decir, no se ha producido un adecuado proceso de individuación en los miembros del sistema (Lebrero y Moreno, 2015; Rodríguez y Kerr, 2011).

Otro de los problemas que pueden derivar de un bajo nivel de diferenciación, es la aparición de complementariedad en una relación de pareja. Uno de los cónyuges adquiere el papel de persona dependiente, inestable e imprudente y el otro es el independiente, y el que muestra confianza en sí mismo (Lebrero y Moreno, 2015; Rodríguez y Kerr, 2011). Ambos roles parecen diferir, pero en realidad mantienen niveles de diferenciación semejantes. El primero de ellos, ante cualquier situación donde se haya podido generar estrés, queda bloqueado y tiene que ser otro quien solucione el problema. En cambio, en el otro caso, la persona evita exponer sus vulnerabilidades, preocuparse por sus propios problemas, y propósitos particulares, buscando continuamente resolver los conflictos de otros individuos (Lerner citado en Lebrero y Moreno, 2015; Rodríguez y Kerr, 2011).

En algunas ocasiones, debido a la presencia de ansiedad en los padres, estos utilizan mecanismos de proyección (Bowen citado en Lebrero y Moreno, 2015) sobre alguno de sus hijos, manteniendo actitudes muy protectoras y apegadas, impidiendo así el desarrollo de un adecuado nivel de diferenciación en uno de sus miembros. Sin embargo, aquellos hermanos que hayan estado fuera de la proyección familiar podrán obtener niveles altos de diferenciación, a diferencia de sus progenitores (Bowen citado en Lebrero y Moreno, 2015). Por último, la triangulación en el sistema familiar supone un problema cuando deja de ser algo temporal, y se convierte en un patrón estable de actuación familiar, impidiendo de esa forma abordar la problemática inicial (Lebrero y Moreno, 2015; Rodríguez y Kerr, 2011).

Según Bowen (1989), el proceso de individuación es considerado un proceso transgeneracional (Garro, 2012; Ibáñez et al., 2010; Bowen citado en Lebrero y Moreno, 2015; Krauskopf, 2011; Lawson y Brossart, 2001), es decir, el nivel de diferenciación de los hijos será muy parecido al nivel de diferenciación de sus padres (Krauskopf, 2011; Lebrero y Moreno, 2015). Por tanto, cuando alguno de los progenitores ha tenido problemas para alcanzar una adecuada individuación, también sus hijos pueden tener las mismas dificultades (Boszormenyi-Nagy, 1978; Garro, 2012; Krauskopf, 2011; Peleg, 2005). Los trastornos de la conducta alimentaria, los trastornos psicósomáticos, las alteraciones en el lenguaje, o las dificultades en el área académica, son algunos de los problemas que pueden mostrar conflicto en la individuación de determinados niños y niñas (Garro, 2012).



De igual modo, puede ocurrir cuando la persona alcanza la etapa adolescente, desarrollando una sintomatología de tipo externalizante, como conductas oposicionistas, violentas, llegando en algunas ocasiones a la agresión física hacia las figuras de autoridad. También puede surgir sintomatología internalizante, como la presencia de síntomas depresivos, ansiosos, problemas de autoestima, y atencionales (Garro, 2012). En la adultez destaca la presencia de síntomas ansiosos, depresivos, y alteraciones del sueño. Aunque físicamente no vivan con su familia de origen, mantienen un estrecho vínculo emocional, lo que dificulta el desarrollo de un adecuado proceso de individuación (Garro, 2012; Peleg, 2005).

De todo esto cabría pensar que un individuo adquiere genéticamente las mismas dificultades que sus progenitores en lo que respecta a su nivel de diferenciación, es decir, hace suyas las reacciones, las actitudes y las habilidades de las generaciones pasadas, viviéndolas como propias (Ibáñez et al., 2010; Krauskopf, 2011; Peleg, 2005).

A través de distintas investigaciones sobre el proceso de individuación en jóvenes universitarios, algunos autores identificaron diferentes problemas como la presencia de sentimientos de inferioridad, sintomatología ansiosa y depresiva, egocentrismo, dificultad en la toma de decisiones, falta de autonomía y de confianza en sí mismos (Mattanah, Hancock y Brand, 2004; Sebald citado en Criado del Pozo, 1998; Lapsley y Edgerton, 2002; Peleg, 2005). A su vez, la falta de comunicación, la imposición de ideales inalcanzables y el sometimiento a los mandatos familiares por parte de los padres, afectan de manera directa a la individuación de la persona (Besser, 2013; Criado del Pozo, 1998; Mattanah, Hancock y Brand, 2004; Lapsley y Edgerton, 2002).

En cuanto a las diferencias encontradas entre hombres y mujeres y su nivel de diferenciación, son varias las investigaciones que no encontraron diferencias en la diferenciación del self en función del sexo (Bowen, Elison y Rubin, Haber, Maynard, y Skowron y Friedlander citados en Dolado, 2015). Sin embargo, aunque la mayoría de los estudios no han hallado esas diferencias, diversos autores han encontrado que las mujeres tienen una mayor reactividad emocional (Dolado, 2015; Duch, 2018; Oliver y Berástegui, 2019) y los hombres tienden a hacer un mayor uso del corte emocional (Duch, 2018; Oliver y Berástegui, 2019). Los autores se inclinan a explicar que dichas diferencias se deben a los roles de género, que favorecen que una baja diferenciación se exprese de forma distinta entre hombres y mujeres (Duch, 2018; Oliver y Berástegui, 2019).

Otra de las variables que será estudiada en esta investigación es la autonomía, concretamente la autonomía emocional.

La *autonomía* hace referencia a la capacidad que tiene cada persona de manejar su propia vida, y sus decisiones, sin depender de otro. Es decir, una persona autónoma es aquella capaz de decidir, de manera individual, aquello que considera adecuado o no en una determinada situación, siendo consciente en todo momento de que aquello que elije puede tener repercusiones tanto en sí mismo, como en su ambiente (Hodges, Finegan y Perry, 1999; Muñoz, 2013; Oliva y Parra, 2001; Oliva, 2006; Steinberg, 1999).

Piaget (1935), distingue entre la *heteronomía moral* y la *autonomía moral*, ambas fases pertenecientes al crecimiento moral del individuo. La primera de ellas se refiere a todas aquellas normas impuestas por la autoridad, que deben ser cumplidas y aceptadas por los niños. Son normas únicas e imparciales (Piaget citado en Muñoz, 2013). Por otro lado, a medida que pasan los años, el niño cae en la cuenta de la flexibilidad de las normas y que es posible hacer una lectura diferente de éstas, por lo que el individuo no siempre tendrá que adaptarse a la normativa impuesta, si no que tendrá capacidad suficiente para decidir sobre sus propias acciones. Esto último hace referencia a la autonomía moral (Muñoz, 2013).

El dilema moral en la adultez es analizado por Kohlberg (1997) a través de tres fases, ramificadas cada una de ellas, en dos niveles. Kohlberg establece que aquellas personas que lleguen a un nivel mayor tendrán un mayor grado de autonomía (Kohlberg citado en Muñoz, 2013).

En primer lugar, se encuentra el *estadio preconvencional*, donde las consecuencias posibles serán las que determinen el cumplimiento de una norma o no. En el nivel 1, la persona busca eludir el castigo y en el 2, conseguir una recompensa (Muñoz, 2013). El *estadio convencional*, tiene que ver con el cumplimiento de la norma según el orden fijado. En el nivel 3, se busca la satisfacción de un otro y en el 4, el individuo trata de conservar la armonía social (Muñoz, 2013). Por último, en el *estadio postconvencional*, el cumplimiento de la norma se da siguiendo los valores, y el grado de aceptación del individuo. En el nivel 5, se busca el acuerdo común y en el 6, la persona debe obedecer los valores globales (Muñoz, 2013).

En el estudio realizado por Kohlberg (1997), se llegó a la conclusión que en el estadio preconvencional estaban agrupados todos los niños y alrededor de un 20% de las personas se encontraban en el nivel 5, alcanzando el nivel 6, solo un 5% (Kohlberg citado en Muñoz, 2013).

El psicólogo Laurence Steinberg (1999) plantea que la autonomía se consigue gradualmente a lo largo de la vida. Los jóvenes, tienen muchas obligaciones y

compromisos, lo que ha favorecido un desarrollo acelerado. Además, los progenitores buscan que éstos incrementen su autonomía social y psicológica, ya que se pretende que desde la adolescencia mantengan actitudes adultas (Steinberg citado en Muñoz, 2013).

Distintos autores (Hoffman; Noom, Dekovic y Meeus citados en Oliva y Parra, 2001; Steinberg, 1999) hablan de la existencia de tres tipos de autonomía. La primera de ellas es conocida como la *autonomía conductual o funcional*. Ésta hace referencia a la capacidad que toda persona tiene a la hora de tomar una decisión y de gestionar diferentes situaciones, sin la necesidad de apoyo de otro. La *autonomía emocional* (Muñoz, 2013; Lamborn y Steinberg citado en Muñoz 2013; Oliva y Parra, 2001; Ryan & Lynch, 1989; Steinberg, 1999), es referida a la separación emocional que los individuos llevan a cabo con sus progenitores. Por último, se encuentra la *autonomía cognitiva o de valores*, que hace referencia a la visión que toda persona tiene de su yo, como algo exclusivo y distinguido (Oliva y Parra, 2001; Steinberg, 1999).

Este trabajo focalizará su atención en la dimensión de autonomía emocional como una de las principales variables a tener en cuenta en la investigación.

La autonomía emocional, según Lamborn y Steinberg (1993) es adquirida cuando la persona ha alcanzado un nivel de madurez adecuado y, por tanto, eso le ha permitido una separación afectiva de sus progenitores. Empieza a tomar especial relevancia en el comienzo de la adultez temprana, momento en que el individuo deja de establecer el vínculo emocional con el sistema familiar y pasa a establecerlo con su pareja o con el grupo de pares (Lamborn y Steinberg citado en Muñoz, 2013).

Algunos autores (Steinberg y Silverberg citado en Oliva y Parra, 2001) hablan sobre los diferentes elementos que conforman la autonomía emocional. El primero de ellos es el componente cognitivo, que incluye aspectos relacionados con la percepción que el individuo tiene sobre sus progenitores, como personas dotadas de deseos y necesidades propias. Además, dejan de tener la visión idealizada de sus padres que es propia de la niñez (Oliva y Parra, 2001). Por otro lado, se encuentran algunos componentes con una naturaleza más afectiva, como es la individualización. Este elemento permite que la persona pueda separarse emocionalmente de sus padres y, a su vez, le posibilita generar un espacio propio (Oliva y Parra, 2001).

Siguiendo la teoría del apego, algunos estudios refieren que los individuos que presentan niveles elevados de autonomía emocional con respecto a sus progenitores son aquellos que muestran carencias afectivas, cuyo sistema familiar no se encuentra cohesionado y aquellos con una baja aprobación por parte de sus padres. A su vez,

exponen que todo esto puede afectar a la construcción de la identidad de la persona, y en la constitución de una adecuada imagen de sí mismo (Ryan y Linch, 1989; Lo Coco, Pace, Zappulla e Ingoglia citado en Oliva y Parra, 2001).

Por tanto, en estos estudios se concluye que un alto nivel de autonomía emocional no significa forzosamente mayor madurez, sino que sería consecuencia de la indiferencia mostrada por parte de los padres. Ese individuo podría, en consecuencia, llegar a desarrollar algún tipo de apego evitador (Noom, Dekovic y Meeus, 1999; Oliva y Parra, 2001; Oliva, 1995). Los individuos que presentan un apego evitativo se relacionan tanto con sus progenitores, como con su grupo de pares, de manera distante y poco cálida. Toman esta actitud de impasibilidad como una defensa ante el dolor que les ha generado las continuas muestras de rechazo por parte de su núcleo familiar (Oliva, 1995).

Otro estudio dirigido por Lamborn y Steinberg (1993), señala que todos los jóvenes que presentan niveles altos de autonomía emocional muestran una menor competencia y adaptabilidad, sólo cuando observan una baja disponibilidad y falta de apoyo por parte de sus padres (Lamborn y Steinberg citado en Oliva y Parra, 2001). En cambio, la investigación llevada a cabo por Silverberg y Gondoli (1996), concluye que el grado de autonomía emocional dependerá del tipo de vínculo familiar que se haya establecido, y el nivel de ansiedad que experimenta la familia (Silverberg y Gondoli citado en Oliva y Parra, 2001). El mayor o menor grado de individuación de la persona, está en directa relación con defender su autonomía, sin perder por ello la buena relación con sus progenitores (Chou, 2003; Oliva y Parra, 2001; Yeh y Yang, 2006).

La existencia de una adecuada relación familiar es considerada, por algunos autores, un requisito necesario para el desarrollo de un buen proceso de individuación en los jóvenes (Arriaga, 2005; Bomar y Sabatelli; Foster y Ritter; Grotevant y Cooper; Keener y Boykin citados en Steinberg, 1999). Los problemas en la autonomía de los jóvenes universitarios están relacionados con la presencia de dificultades en los vínculos familiares, tales como problemas en la comunicación y bajos niveles de satisfacción familiar (Bomar y Sabatelli citado en Steinberg, 1999).

Diferentes investigaciones han evidenciado que, el favorecer la desvinculación emocional y la individualidad durante la adultez temprana, permitirá un mejor desarrollo de la autonomía emocional (Arriaga, 2005; Hauser y Safyer; Hauser, Powers y Noam citados en Steinberg, 1999; Yeh y Yang, 2006). Según Peter Blos (1979), aquellos jóvenes que muestren problemas en el aprendizaje, dificultades para alcanzar los objetivos que se proponen y una conducta impulsiva y negativa, no habrán sido capaces de llevar a cabo

una adecuada desvinculación afectiva. Por tanto, quedará afectado su proceso de individuación (Blos citado en Arriaga, 2005).

También la autonomía emocional de un joven puede verse afectada por el tipo de prácticas parentales que se lleven a cabo en su entorno. Los padres que utilizan *conductas limitadoras* presentan problemas para reconocer la individuación e independencia de sus hijos, respondiendo con indiferencia y desprecio ante cualquier idea que pueda resultar distinta de la suya propia (Palacios y Andrade, 2008; Steinberg, 1999). Este tipo de conductas se relacionan con un estilo parental autoritario, caracterizado por la continua imposición de normas, rigidez, la dificultad para adecuarse a los cambios todo lo cual impide la autonomía al joven (González y Landero, 2012; Palacios y Andrade, 2008; Steinberg, 1999).

En cambio, los padres que utilizan *conductas facilitadoras* aceptan al joven y permiten que fomente un pensamiento propio, favorecen así la individualidad y el desarrollo de una adecuada competencia social (Steinberg, 1999). Este tipo de conductas se relacionan con un estilo parental autoritativo, caracterizado por la flexibilidad, y por impulsar una mayor independencia y responsabilidad en el hijo (González y Landero, 2012; Palacios y Andrade, 2008; Baumrind; Vuchinich, Angeletty y Gatherum citados en Steinberg, 1999).

Una visión alternativa a la expuesta por la teoría del apego tiene que ver con la idea de que existe una relación entre el proceso de individuación de los jóvenes y el aumento de la autonomía emocional (Blos citado en Steinberg, 1999). La individuación tiene su origen en la etapa infantil y continua su desarrollo hasta la adultez temprana. A medida que el individuo va creciendo, se reafirma su propio yo en detrimento de su unidad familiar. Es decir, se va conociendo cada vez más a sí mismo y eso le permite reafirmar su individualidad (Arriaga, 2005; Steinberg, 1999).

La etapa de la adultez temprana comprende desde los 18 hasta los 40 años aproximadamente. Es un periodo de elevada variabilidad e inseguridad. La persona poco a poco logra formar su sentido de competencia, algo que le permitirá enfrentarse a los distintos cambios que esta etapa conlleva, como pueden ser, empezar la universidad, encontrar un trabajo, independizarse, maternidad, etc. (Dallas citado en Rubio y Desatnik, 2015; Muñoz, 2013). Los jóvenes que empiezan una carrera universitaria sufren un alejamiento de su sistema familiar y, a su vez, se les pide que desarrollen su autonomía para poder adaptarse a los cambios actuales (Soares citado en Muñoz, 2013). Por tanto, aquellos jóvenes universitarios que no fomenten su nivel de autonomía tendrán problemas

en los años venideros. La llegada del periodo universitario supone un equilibrio entre la dependencia del niño y la independencia del adolescente (Muñoz, 2013; Rubio y Desatnik, 2015).

Otra de las variables que será estudiada en esta investigación es la de la comunicación familiar.

La *comunicación familiar* según Tesson y Youniss (1995) constituye un elemento fundamental para la modificación de las relaciones entre padres e hijos a lo largo de todo el ciclo evolutivo, siendo especialmente relevante durante la etapa adolescente (Cava, 2003). Es decir, la comunicación es el medio mediante el que padres e hijos consiguen establecer una serie de normas y reglas sobre el funcionamiento familiar (Cava, 2003; Criado del Pozo, 1998; Garro, 2012; Grotevant y Cooper, 1986). Otros autores han definido la comunicación como cualquier intercambio de información llevado a cabo entre distintos individuos, siempre que se den unas condiciones que lo permitan, con unas normas establecidas y un entendimiento previo entre ellas. Es considerado un proceso a través del cual una persona manifiesta sus sensaciones, motivaciones, conductas, y creencias internas a cualquier otro sujeto (Alfonso, Valladares, Rodríguez y Selín, 2017).

Algunas investigaciones han señalado la importancia que tiene la satisfacción familiar y la comunicación familiar positiva para un adecuado funcionamiento en el sistema familiar (Alfonso et al., 2017; Kim, Prouty, Smith, Ko, Wetchler y Oh, 2015; Sobrino, 2008). La satisfacción familiar hace referencia a las demandas de los distintos miembros de la familia y a la visión que tienen todos ellos sobre sí existe o no una aceptación por parte de los demás. A su vez, tiene que ver con el nivel de cohesión y el grado de adaptabilidad existente entre los individuos pertenecientes a un mismo núcleo familiar y su contexto (Alfonso et al., 2017; Sobrino, 2008).

Por otro lado, comunicar está relacionado con la capacidad que una persona tiene tanto para expresar sus emociones, sentimientos o ideas, como para decidir su *modus operandi* o sus principios (Sobrino, 2008). Todo lo que se comunica se vuelve totalmente accesible para el resto de los individuos, es decir, es la principal vía de expresión emocional que tiene la persona con la sociedad (Sobrino, 2008). La comunicación permite que la persona desarrolle su capacidad empática y que pueda comprender determinados gestos o actuaciones, para así evitar que haya errores en la interpretación (Criado del pozo, 1998; Sobrino, 2008).

Un estudio llevado a cabo por Díaz (1987) concluyó que las madres solían emplear un menor número de estímulos reforzadores, a diferencia de los empleados por parte de

los padres, algo que afectaba de manera directa sobre el sistema familiar, generando problemas en la comunicación y en la satisfacción familiar (Jiménez, Musitu y Murgui, 2005; Díaz citado en Sobrino, 2008). Otra investigación mostró que la aplicación indebida por parte de los padres de los castigos y de los premios, provocaba grandes dificultades en la comunicación del sistema familiar, no solo entre padres e hijos, si no también afectando al subsistema filial (Díaz citado en Sobrino, 2008). Por otro lado, aquellos jóvenes que perciben que son sancionados de manera injusta por parte de sus progenitores y reciben, además, un castigo físico indebido, son propensos a emociones de ira, miedo y odio, algo que desencadena problemas comunicacionales en el núcleo familiar (Grieve citado en Sobrino, 2008).

Bueno (1996) señaló en su estudio que los universitarios de ambos sexos tienden a comunicarse mejor con la madre que con el padre con el que establecen vínculos más conflictivos. A su vez, mostró que había una clara relación entre el nivel de satisfacción y el de comunicación en la familia. Sin embargo, señala que las dificultades en la comunicación no afectan de manera directa a la satisfacción familiar (Bueno citado en Sobrino, 2008; Jiménez, Musitu y Murgui, 2005).

Por otro lado, Gonzáles Chung (2005) lleva a cabo una investigación donde se concluye que existe una relación entre la edad de la persona y el nivel de comunicación con los progenitores, y a su vez, que existe una relación entre el sexo femenino y masculino y el nivel comunicacional establecido con el padre y la madre (Sobrino, 2008). Por último, todas estas investigaciones concluyen con una misma idea centrada en que la existencia de insuficientes niveles de comunicación en el sistema familiar lleva de manera directa a generar insatisfacción en la familia (Gonzáles Chung citado en Sobrino, 2008).

El conflicto hace referencia a la situación en la que se encuentran dos o más personas con inquietudes distintas (Alzate, Laca y Valencia, 2004; Dumlao y Botta, 2000; Rubin, Pruitt y Kim citado en Luna y Laca, 2012). A través de la comunicación los individuos son capaces de expresar esas discrepancias. Sin embargo, para que el conflicto pueda llegar a resolverse, es necesario que exista una adecuada comunicación entre los miembros implicados (Laca et al. citado en Luna y Laca, 2012). Por todo ello, cobra especial relevancia el patrón comunicacional que se haya establecido en la familia o en cualquier tipo de relación (Luna y Laca, 2012; Rivero y Martínez-Pampliega, 2010).

El patrón de comunicación familiar es definido, como la predisposición que toda familia tiene de fomentar una estabilidad en la comunicación. Por tanto, la existencia de un patrón positivo caracterizado por la presencia de actitudes de respeto y tolerancia

permitirá solucionar los conflictos existentes, algo que no ocurre si en el núcleo familiar predomina un patrón comunicacional negativo, caracterizado principalmente por la presencia de actitudes hostiles (Dumlao y Botta, 2000; Megías citado en Luna y Laca, 2012; Luna y Laca, 2012; Pérez y Aguilar, 2009; Rivero y Martínez-Pampliega, 2010). Olson (2000) presenta el *Modelo Circumplejo* donde señala que el buen funcionamiento familiar dependerá de la existencia de una adecuada comunicación, de unos niveles altos de cohesión y de adaptabilidad en la familia (Olson citado en Luna y Laca, 2012).

Algunos autores clasifican a las familias en función de su nivel de comunicación en *alta* o *baja*. La primera de ellas está determinada por la presencia de una comunicación clara y carente de dificultades, mientras que la segunda, se caracteriza por la existencia de límites rígidos y problemas comunicacionales (Musitu, Buelga, Lila y Cava citado en Luna y Laca, 2012). A su vez, Alonso (2005) clasifica la comunicación familiar en tres modelos, los dos primeros se identifican en extremos opuestos, en un lado, se encuentra una comunicación abierta y libre de problemas, y en el otro, una comunicación complicada, y con grandes problemas. Sin embargo, el tercero de ellos engloba todos los modelos que no pueden ser clasificados en un extremo u otro (Alonso citado en Luna y Laca, 2012). Otro grupo de investigadores habla sobre la comunicación *abierta*, que está centrada en la capacidad de ponerse en el lugar del otro y la manifestación de emociones, la comunicación *ofensiva* que tiene que ver con el uso continuado de humillaciones y faltas de consideración por parte del otro, y la comunicación *evitativa* que muestra el tipo de información que el sujeto se niega a contar (Estevez citado en Luna y Laca, 2012; Estevez, Murgui, Moreno y Musitu, 2007).

Según Garro (2012), la comunicación familiar es considerada uno de los aspectos que más dificulta el proceso de individuación, ya que en muchas ocasiones no es clara, aparecen mensajes doble vinculantes y existe incoherencia entre los mensajes verbales y no verbales que expresa la familia. La comunicación positiva entre los miembros de la familia está caracterizada por ser clara, empática, tolerante y cálida, algo que permite evitar el desarrollo de una enfermedad mental en alguno de los individuos y además proporciona un adecuado estado psicológico en los hijos (Cava, 2003; Estévez, Musitu y Herrero, 2005; Olson citado en Kim, Prouty, Smith, Ko, Wetchler y Oh, 2015). Por otro lado, la presencia de una comunicación negativa en el núcleo familiar está relacionado con la presencia de sintomatología depresiva y ansiosa en los hijos (Gómez, 2008; Liu, 2003). La falta de comunicación y determinadas acciones llevadas a cabo por los padres, como



el uso del control psicológico, se han visto relacionadas con una pérdida de autonomía en el individuo (Criado del Pozo, 1998; Oliva, 2006).

Algunas investigaciones han mostrado que los jóvenes universitarios que presentan problemas de comunicación en su entorno familiar, siendo esta inapropiada, superficial e inadecuada para todos los subsistemas, tienden a desarrollar una autoestima baja, comportamientos inadecuados, agresividad, problemas en el ámbito académico, drogadicción y alteraciones emocionales (Sobrino, 2008).

El principal objetivo de este trabajo es analizar el proceso de individuación en los jóvenes. A partir de este objetivo principal, se plantean a su vez tres objetivos específicos:

- En primer lugar, estudiar la relación existente entre el nivel de individuación de un joven y el grado de autonomía emocional que tiene.
- En segundo lugar, estudiar la relación entre el nivel de individuación de un joven y el tipo de comunicación familiar existente.
- En tercer lugar, estudiar las diferencias que existen en la individuación según el sexo.

Por último, las hipótesis que se plantean en este trabajo son:

- El nivel de individuación de un joven está relacionado de forma directa con el grado de autonomía emocional que tiene.
- El nivel de individuación de un joven está relacionado de forma directa con el tipo de comunicación familiar que tiene.
- Existen diferencias en el corte emocional en función del sexo, siendo más alta la puntuación en hombres.

## **MÉTODO**

### ***Participantes***

La muestra está compuesta por 159 sujetos, de los cuales 91 son hombres (57.2%), cuyas edades estuvieron comprendidas entre los 18 y 28 años ( $M= 126,54$ ;  $DT= 23.12$ ) y 68 son mujeres (42.8%), igualmente con edades comprendidas entre los 18 y 28 años ( $M= 134.88$ ;  $DT=27.97$ ). Por tanto, el criterio de inclusión fue haber alcanzado la mayoría de edad y no superar los 28 años.

La recogida de datos se llevó a cabo a través de un muestreo no probabilístico de tipo incidental, empleando la técnica de la bola de nieve. Esta técnica consiste en que cada participante, invite a su vez a otras personas a que participen, consiguiendo así, una muestra amplia.

### ***Instrumentos***

- ***Cuestionario Sociodemográfico***

Elaboración de un cuestionario sociodemográfico para evaluar las variables sociodemográficas entre las que se encontró la edad y el sexo de los participantes.

- ***Escala de Comunicación Familiar (Family Communication Scale; FCS-VE)***

Esta escala fue construida por Barnes y Olson en 1982, y adaptada y validada en la población española por Sanz, Iraurgi y Martínez-Pampliega en 2002 (Rivadeneira y López, 2017). Determina la comunicación existente en el núcleo familiar, atendiendo a aspectos como el grado de apertura para el intercambio de pensamientos, ideas y de las problemáticas transgeneracionales. Es una escala unidimensional compuesta por diez ítems que se puntúan sobre una escala Likert de cinco opciones de respuesta: *no describe nada a mi familia; solo la describe ligeramente; describe a veces a mi familia; en general, si describe a mi familia, y describe muy bien a mi familia.*

El instrumento presenta una elevada consistencia interna con un alfa de Cronbach de .88, así como una fiabilidad *test-retest* de .88. La puntuación total de la prueba se obtiene a través de la suma de las puntuaciones, siendo 10 la puntuación mínima y 50 la puntuación máxima. Por tanto, cuanto mayor sea la puntuación obtenida mejor será el nivel de comunicación familiar.

Tras aplicar este instrumento en la presente investigación presentó una consistencia interna de .91.

- ***Escala de Diferenciación del Self (EDS)***

Este instrumento fue elaborado por Oliver y Berástegui en 2019 a partir de la escala original construida por Skowron y Friedlander en 1998 (*The*

*Differentiation of Self Inventory, DSI-R*). La versión original de la escala no evaluaba la dimensión intrapsíquica, ni un aspecto fundamental de la dimensión interpersonal, que es el corte emocional. Sin embargo, ambas dimensiones sí se incluyeron en la nueva versión del instrumento utilizado en esta investigación.

El cuestionario final consta de 74 ítems, 28 de ellos pertenecientes a la escala original (*Differentiation of Self Inventory*), y con una escala de respuesta de tipo Likert de seis valores, donde 1 significa *muy en desacuerdo* y 6 *muy de acuerdo*. Este instrumento evalúa tanto la dimensión intrapsíquica como la interpersonal de la diferenciación del self. Además de evaluar el nivel de diferenciación total, la escala se compone de cinco dimensiones que también se evalúan: reactividad emocional, posición del yo, fusión con los otros, dominio de los otros y corte emocional.

Para esta investigación únicamente se utilizarán tres de las anteriores escalas, ya que son las que tienen mayor relación con la variable que se pretende estudiar (individuación). La primera de las dimensiones analizadas es la fusión con los otros que hace referencia a la predisposición que la persona tiene a evitar enfrentamientos y polémicas, emulando comportamientos y actitudes de los demás, de manera que obtenga su total aprobación (14 ítems). El factor de corte emocional está relacionado con el alejamiento físico o emocional de otro individuo, evitando así cualquier intimididad (21 ítems). Por último, se encuentra el factor de dominio de los otros, que se relaciona con la intolerancia y el dogmatismo de aquel individuo que no acepta otras maneras de pensar, establece continuas luchas de poder para conseguir sus objetivos y presiona al resto hasta llevarlos a su terreno (14 ítems).

La consistencia interna total del instrumento es de .93, el factor de fusión con los otros y el de corte emocional presentan un alfa de Cronbach de .90 y el de dominio de los otros de .89.

Tras aplicar este instrumento en la presente investigación presentó una consistencia interna de .79.

- ***Inventario de Competencias Socioemocionales para Adultos (ICSE)***

Esta escala ha sido diseñada por Mikulic, Crespi y Radusky en 2015. Es un instrumento que evalúa las competencias socioemocionales definidas como capacidades y actitudes que son necesarias para la comprensión, expresión y

regulación de las emociones (Bisquerra Alzina citado en Mikulic, Crespi y Radusky, 2015). Presenta una estructura múltiple compuesta por nueve dimensiones que son: conciencia emocional, regulación emocional, empatía, expresión emocional, autoeficacia, autonomía emocional, prosocialidad, asertividad y optimismo. De estas dimensiones que exponen los citados autores, me decanto por utilizar la de la autonomía emocional evaluada a través de cinco ítems que se refieren a la capacidad que uno mismo tiene de sentir, pensar y tomar decisiones.

El cuestionario final consta de 72 ítems que se puntúan sobre una escala de respuesta de tipo Likert de cinco valores, donde 1 significa “completamente en desacuerdo”, 3 “ni acuerdo, ni desacuerdo”, y 5 “completamente de acuerdo”. El instrumento presenta una consistencia interna total de .72, y el factor de autonomía emocional de .60.

Tras aplicar este instrumento en la presente investigación la dimensión de autonomía emocional presentó una consistencia interna de .64.

### ***Diseño***

Esta investigación presenta un diseño de tipo cuantitativo ex post facto el cuál trata de comprobar la asociación existente entre las variables seleccionadas (proceso de individuación, autonomía emocional y comunicación familiar), y a su vez, trata de comprobar la diferencia entre hombres y mujeres, con la variable principal (individuación).

### ***Procedimiento***

Con objeto de recoger los datos para este TFM se elaboró un cuestionario on-line en Google Forms. Al principio del cuestionario aparecía un breve párrafo describiendo el motivo de la investigación, sus principales objetivos y haciendo constar que la participación en la investigación era totalmente voluntaria y anónima. Después se explicaba a los participantes que al enviar las respuestas presionando el botón “enviar” al final del cuestionario daban su consentimiento explícito para utilizar los datos que

hubiesen facilitado. Tanto al comienzo como al final del cuestionario se agradecía la participación.

A continuación, se realizaban dos preguntas sociodemográficas relacionadas con la edad y el sexo de los participantes y posteriormente se incluyeron los 64 ítems distribuidos en tres bloques de preguntas. El primero de estos bloques, formado por la dimensión de autonomía emocional evaluada en el Inventario de Competencias Socioemocionales para Adultos a través de cinco ítems. Después, 49 ítems que englobaban tres de las cinco dimensiones (fusión con los otros, dominio de los otros y corte emocional) que evalúa la Escala de Diferenciación del Self, siendo éstas las que se encuentran más relacionadas con la variable de individuación y, por último, diez ítems relacionados con la variable de comunicación familiar evaluados a través de la Escala de Comunicación Familiar. El cuestionario se contesta en aproximadamente diez minutos.

### ***Análisis estadísticos***

Para contrastar las hipótesis que se plantean en esta investigación se lleva a cabo un análisis estadístico que incluye pruebas como la *T-student* y el *Coefficiente de Correlación de Spearman*, así como el uso del programa SPSS 26.0 para el análisis de los datos.

Tras realizar la prueba de normalidad de *Kolmogorov-Smirnov* para las correlaciones en las variables individuación, comunicación familiar y autonomía emocional, se ha observado que no se cumple dicho supuesto, por lo que el análisis estadístico que se ha utilizado en este caso es el *Coefficiente de Correlación de Spearman*. En cambio, la prueba de normalidad si se ha cumplido para las distribuciones de los grupos de hombres y mujeres en la dimensión de corte emocional, por lo que se ha utilizado el estadístico de la *T-student para muestras independientes*.

## **RESULTADOS**

Para poder contrastar las hipótesis planteadas en esta investigación, se han llevado a cabo varios análisis que han permitido obtener diferentes resultados partiendo de los principales objetivos planteados.

Se ha realizado el análisis estadístico del Coeficiente de Correlación de Spearman para estudiar dos de los objetivos planteados en esta investigación. En el estudio del tipo de relación existente entre el nivel de individuación de un joven y el grado de autonomía emocional que tiene, no se ha encontrado relación estadísticamente significativa ( $R_s = -0,121$ ;  $p > 0,130$ ). En cambio, al estudiar el tipo de relación existente entre el nivel de individuación de un joven y su comunicación familiar, tal y como se muestra en el gráfico 1, sí que se ha encontrado relación estadísticamente significativa, a mayor nivel de individuación, menor comunicación familiar ( $R_s = -0,426$ ;  $p < 0,001$ ), siendo esta relación baja ( $R_s^2 = 0,1819$ ).

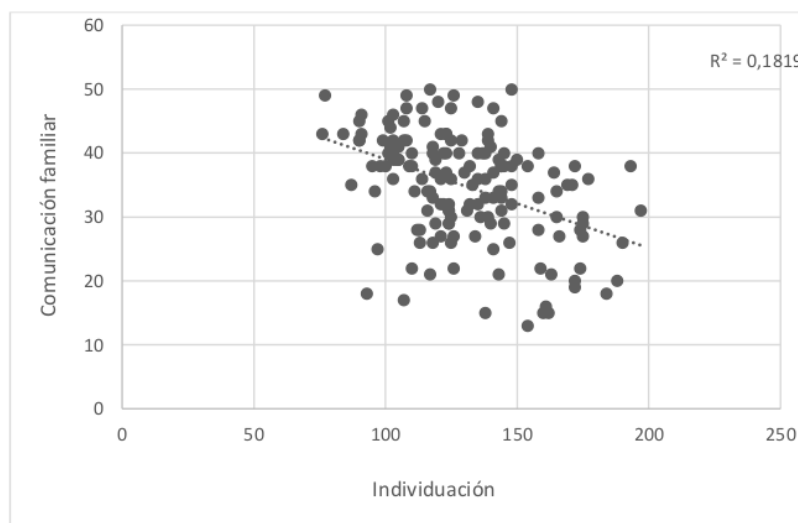


Gráfico 1. Relación entre individuación y comunicación familiar.

Por último, para estudiar las diferencias que existen en el corte emocional según el sexo, se ha realizado el análisis estadístico correspondiente, siendo en este caso una *t* de Student para muestras independientes. Los resultados que se han encontrado muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, en cuanto a su corte emocional ( $t(157) = -1,180$ ;  $p > 0,240$ ).

## DISCUSIÓN

El presente estudio tiene como objetivo analizar el proceso de individuación a través de una muestra española de jóvenes con edades comprendidas entre los 18 y 28 años. Concretamente, se estudió si el nivel de individuación de un joven mantenía relación con el grado de autonomía emocional, y el tipo de comunicación familiar que este presentara. Además, se analizaron las posibles diferencias existentes en la individuación según el sexo, particularmente, se estudiaron las diferencias en el corte emocional en función del sexo de los participantes.

En la primera de las hipótesis que se planteaba en esta investigación, se esperaba encontrar que el nivel de individuación de un joven estuviera relacionado de forma directa con el grado de autonomía emocional que este presentara. Sin embargo, los resultados que se han obtenido no permiten que se pueda aceptar la primera de las hipótesis, ya que no se encontró relación estadísticamente significativa entre ambas variables. A diferencia de lo que se muestra en esta investigación, son varios los autores que evidencian en sus estudios que el favorecer la desvinculación emocional y la individualidad durante la adultez temprana, permitirá un mejor desarrollo de la autonomía emocional (Arriaga, 2005; Hauser y Safyer; Hauser, Powers y Noam citados en Steinberg, 1999; Yeh y Yang, 2006), es decir, existe una relación entre el proceso de individuación de los jóvenes y el aumento de su autonomía emocional (Blos citado en Steinberg, 1999). A sí mismo, la literatura refleja que los padres que favorecen la individualidad de sus hijos, permitirán que estos desarrollen una mejor autonomía emocional (Steinberg, 1999).

Por otro lado, sí se encontró relación estadísticamente significativa entre la individuación y la comunicación familiar, sin embargo, la hipótesis planteaba que estarían relacionados de forma directa, y en este caso los resultados mostraron que la relación se dió de forma indirecta, es decir, a mayor nivel de individuación, menor comunicación familiar. Estos resultados difieren de lo encontrado en la literatura sobre la relación entre individuación y comunicación familiar, ya que han sido varios los autores que han confirmado que es necesario que exista una adecuada comunicación familiar, para que la persona pueda desarrollar de manera satisfactoria su proceso de individuación (Besser, 2013; Criado del Pozo, 1998; Mattanah, Hancock y Brand, 2004; Lapsley y Edgerton, 2002). Tal y como señala Garro (2012) en su investigación, la comunicación familiar es considerada uno de los aspectos que más dificulta el proceso de individuación, ya que en muchas ocasiones no es clara, aparecen mensajes doble vinculantes y existe incoherencia entre los mensajes verbales y no verbales que expresa la familia. Por tanto, se vuelve a

confirmar la necesidad de que exista una comunicación abierta, clara y positiva en la familia, para un adecuado desarrollo de la individualidad de cada persona.

La literatura señala la importancia que tiene la satisfacción familiar en la comunicación familiar (Alfonso et al., 2017; Kim, Prouty, Smith, Ko, Wetchler y Oh, 2015; Sobrino, 2008) y viceversa. Por ello, incluir una escala de satisfacción familiar en futuras investigaciones podría aportar resultados interesantes. A su vez, tras la exhaustiva búsqueda acerca de la variable comunicación, se ha visto como el sistema familiar, al completo, influye de manera total sobre dicha variable (Luna y Laca, 2012; Rivero y Martínez-Pampliega, 2010). Por tanto, la posibilidad futura de incluir en las investigaciones a todo un núcleo familiar podría aportar una visión global, sobre la percepción que todos los miembros de un sistema tienen sobre la comunicación de su propia familia.

Por último, no se encontraron diferencias en el corte emocional según el sexo. En general, hay pocas investigaciones que hayan encontrado diferencias en el nivel de diferenciación del self en función del sexo. Sin embargo, varios autores han afirmado que los hombres tienden a hacer un mayor uso del corte emocional (Duch, 2018; Oliver y Berástegui, 2019). Estas diferencias pueden ser explicadas en la forma de educar tanto a hombres como a mujeres desde los distintos roles de género (Duch, 2018; Oliver y Berástegui, 2019). Las mujeres tienden a expresar más sus emociones, están más implicadas en el cuidado del otro. Los hombres, por el contrario, suelen reprimir sus emociones, son más autónomos y evitan el afrontamiento de los problemas emocionales. Sin embargo, la falta de diferencias, tal y como se muestra en la literatura, es posible que venga determinada por la igualdad entre hombres y mujeres que, poco a poco, se ha ido introduciendo en nuestra sociedad (Montilva, 2007; Puig, 2000).

Como limitaciones generales encontradas en el estudio, es posible que el tamaño de la muestra obtenida en esta investigación no haya sido suficientemente representativa, pudiendo así afectar en los resultados obtenidos. Por otro lado, no se han tenido en cuenta en el cuestionario final utilizado ciertas variables sociodemográficas que hubiesen podido aportar información relevante con respecto a la individuación en los jóvenes (grado de formación, lugar de procedencia, etc.). Esto también ha generado que la investigación haya podido quedar escasa, ya que se ha presentado una justificación teórica muy amplia, que incluye muchos aspectos, y si se hubiesen tenido en cuenta en el cuestionario otras variables, se podrían haber ampliado los objetivos y las hipótesis, y por tanto haber obtenido un mayor número de resultados prometedores en la investigación.



En cuanto a las escalas utilizadas en la investigación, cabe mencionar que no se ha encontrado una escala para medir la individuación que estuviera validada en población española, por lo que se utilizó una escala que mide la diferenciación del self. Aunque se ha evidenciado que son constructos muy similares (Stierlin citado en Garro, 2012; Oliver y Berástegui, 2019), se ha considerado como una limitación en esta investigación. Por tanto, para futuras líneas de investigación sería necesario poder contar con una escala reciente que mida individuación y haya sido validada en población española.

Como se ha descrito anteriormente, algunos estudios refieren que los individuos que presentan niveles elevados de autonomía emocional con respecto a sus progenitores son aquellos que muestran carencias afectivas, cuyo sistema familiar no se encuentra cohesionado y aquellos con una baja aprobación por parte de sus padres. A su vez, exponen que todo esto puede afectar a la construcción de la identidad de la persona y en la constitución de una adecuada imagen de sí mismo (Ryan y Lynch, 1989; Lo Coco, Pace, Zappulla e Ingoglia citado en Oliva y Parra, 2001). Es decir, el grado de autonomía emocional de una persona puede depender en gran medida del estilo de apego que haya desarrollado (Noom, Dekovic y Meeus, 1999; Oliva y Parra, 2001; Oliva, 1995).

Por otro lado, Bowen (1979) plantea que aquellos individuos que presenten niveles bajos de diferenciación tendrán unas pautas relacionales con su pareja de gran complejidad, basadas en una ausencia de comunicación abierta sobre aspectos de especial relevancia (Bowen citado en Lebrero y Moreno, 2015). Su patrón de comportamiento está centrado en largos silencios, un claro distanciamiento entre ellos y evitación del conflicto, pero en el que también, abundan las críticas y las constantes culpabilizaciones (Murdock y Gore, 2004; Lebrero y Moreno, 2015; Rodríguez y Kerr, 2011).

Según todo lo mencionado, se plantean como futuras líneas de investigación, estudiar si la autonomía emocional de una persona varía en función del estilo de apego que presente y analizar, si una baja individuación genera problemas en la manera de comunicarse y relacionarse en pareja.

## Referencias Bibliográficas

- Alfonso, C., Valladares, A. M., Rodríguez, L. & Selín, M. (2017). Comunicación, cohesión y satisfacción familiar en adolescentes de la enseñanza secundaria y preuniversitaria. Cienfuegos 2014. *Medisur*. Recuperado de <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3613>
- Alzate, R., Laca, F. & Valencia, J. (2004). Decision-making patterns, conflict styles, and self-esteem. *Psicothema*, 16(1), 110-116.
- Arriaga, P. (2005). La Desvinculación Emocional en Adolescentes que abusan de drogas (Trabajo Final de Graduación). Córdoba.
- Besser, M. C. (2013). La experiencia de individuación de una adolescente: confusión de roles parentales como factor de riesgo en el contexto de adopción interfamiliar. *Revista Sul Americana de Psicología*, 1(1), 81-100.
- Boszormenyi-Nagy, I. (1978). Visión dialéctica de la Terapia Familiar Intergeneracional. *Terapia Familiar*, 90-110. Buenos Aires: ACE.
- Bou, J. (2003). Cuando el vínculo se convierte en el problema: la individuación. *Informació Psicológica*, (82), 30-35.
- Cava, M.J. (2003). Comunicación familiar y bienestar psicosocial en adolescentes. *Actas del VIII Congreso Nacional de Psicología Social*, 1, 23-27.
- Chou, K. L. (2003). Emotional Autonomy and Problem Behavior among Chinese adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 164(4), 473-480.
- Criado del Pozo, M. J. (1998). Comportamiento de los padres y autonomía del adolescente. *Vivat Academia*, (0), 1-15.
- Dolado, A. (2015). *El proceso de la diferenciación del self en la adolescencia: el papel de la figura paterna* (Trabajo final de Máster). Universidad Pontificia de Comillas, Madrid.
- Duch, C. (2018). *La diferenciación del self y su relación con la autorregulación emocional y la ansiedad* (Trabajo final de Máster). Universidad Pontificia de Comillas, Madrid.

- Dumlao, R. & Botta, R. (2000). Family communication patterns and the conflict styles young adults use with their fathers. *Communication Quarterly*, 48(2), 174-189.
- Estévez, E., Musitu, G. & Herrero, J. (2005). El rol de la comunicación familiar y del ajuste escolar en la salud mental del adolescente. *Salud mental*, 28(4), 81-89.
- Estévez, E., Murgui, S., Moreno, D. & Musitu, G. (2007). Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela. *Psicothema*, 19(1), 106-113.
- Garduño, L. R. & Velázquez, Y. (2011). Relación entre la Diferenciación del Self y el Bienestar Subjetivo en Jóvenes Mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 9-16.
- Garro, N. (2012). La individuación: un proceso transgeneracional (Trabajo tercer año de la formación en terapia familiar). Bilbao.
- Gómez, E. (2008). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 105-122.
- González, M. & Landero, R. (2012). Diferencias en la percepción de estilos parentales entre jóvenes y adultos de las mismas familias. *Summa Psicológica*, 9(1), 53-64.
- Grotevant, H.D. & Cooper, C.R. (1986). Individuation in family relationships: a perspective on individual differences in the development of identity and role-taking skill in adolescence. *Human development*, 29, 82-100.
- Hodges, E. V. E., Finnegan, R. A. & Perry, D. G. (1999). Skewed autonomy-relatedness in preadolescents' conceptions of their relationships with mother, father, and best friend. *Development Psychology*, 35, 737-748.
- Ibáñez, E. J., Vargas, J. J., Galván, J. & Martínez, M. G. J. (2008). Diferenciación en mujeres con papiloma humano: un estudio cualitativo. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 11(2), 45-82.
- Ibáñez, E. J., Guzmán, X. V. & Vargas, J. J. (2010). Descripción y análisis del concepto de diferenciación. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 13(1), 52-75.

- Ibáñez, E. J., Vargas, J. J. & Linares, B. (2017). Evaluación de la diferenciación: estado actual de la investigación. *Revista electrónica de Psicología de Iztacala*, 20(2), 718-745.
- Jiménez, T., Musitu, G. & Murgui, S. (2005). Familia, apoyo social y conducta delictiva en la adolescencia: efectos directos y mediadores. *Anuario de psicología*, 36(2), 559-579.
- Kim, H., Prouty, A., Smith, D., Ko, M., Wetchler, J. & Oh, J. (2015). Differentiation and healthy family functioning of koreans in South Korea, south koreans in the United States, and white americans. *Journal of Marital & Family Therapy*, 41(1), 72-85.
- Krauskopf, D. (2011). El desarrollo en la adolescencia: las transformaciones psicosociales y los derechos en una época de cambios. *Psicología.com*, 15, 15-51.
- Lapsley, D. & Edgerton, J. (2002). Separation-Individuation, Adult Attachment Style, and College Adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 80, 484-492.
- Lawson, D. & Brossart, L. (2001). Intergenerational transmisión: individuation and intimacy across three generations. *Revista Family Process*, 4(40), 429-442.
- Lebrero, A. & Moreno, A. (2015). Terapia intergeneracional. En A. Moreno (Ed.), *Manual de Terapia Sistémica*, 298-332. Desclée de Brouwer.
- Liu, Y. (2003). Parent-child interaction and children`s depression: the relationship between parent-child interaction and children`s depressive symptoms in Taiwan. *Journal of Adolescence*, 26, 447-457.
- Luna, A. C. & Laca, F. (2012). Toma de decisiones, estilos de comunicación en el conflicto y comunicación familiar en adolescentes bachilleres. *Enseñanza e investigación en psicología*, 17(2), 295-311.
- Mattanah, J., Hancock, G. & Brand, B. (2004). Parental attachment, Separation-Individuation, and college student adjustment: A structural equation análisis of mediational effects. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 213-225.

- Mikulic, I.M., Crespi, M., & Radusky, P. (2015). Construcción y validación del inventario de competencias socioemocionales para adultos (ICSE). *Interdisciplinaria*, 32(2), 307-329.
- Muñoz, P. (2013). *De la percepción de estilos parentales a la autonomía* (tesis de grado). Universidad Abierta Interamericana.
- Murdock, N. & Gore, P. (2004). Stress, coping, and differentiation of self: a test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 319-335.
- Noom, M.J., Dekovic, M. & Meeus, W.H.J. (1999). Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: a double-edged sword? *Journal of Adolescence*, 22, 771-783.
- Oliva, A. (1995). Estado actual de la teoría del apego. *Apuntes de Psicología*, 45, 21-40.
- Oliva, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología*, 37(3), 209-223.
- Oliva, A. & Parra, A. (2001). Autonomía emocional durante la adolescencia. *Infancia y Aprendizaje*, 24(2), 181-196.
- Oliver, J. y Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. Mosaico.
- Palacios, J. R. & Andrade, P. (2008). Influencia de las prácticas parentales en las conductas problema en adolescentes. *Investigación Universitaria Multidisciplinaria*, (7), 7-18.
- Peleg, O. (2005). The Relation between Differentiation and Social Anxiety: What can be learned from students and their parents?. *The American Journal of Family Therapy*, 33, 167-183.
- Pérez, M. & Aguilar, J. (2009). Relaciones del conflicto padres-adolescentes con la flexibilidad familiar, comunicación y satisfacción marital. *Psicología y Salud*, 19 (1), 111-120.
- Rivadeneira, J. & López, M. A. (2017). Escala de Comunicación Familiar: validación en población adulta chilena. *Acta Colombiana de Psicología*, 20(2), 116-126.

- Rivero, N. & Martínez-Pampliega, A. (2010). Adaptación cultural del instrumento "Patrones de Comunicación Familiar-R". *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 141-153.
- Rodríguez, M & Kerr, M. E. (2011). "Introducción a las aplicaciones de la teoría familiar sistémica de Murray Bowen a la terapia familiar y de pareja". *Cuadernos de Terapia Familiar*, 77, 7-15.
- Rubio, O. V. E. & Desatnik, O. (2015). Creencias sobre diferenciación en el joven adulto universitario. *Revista Latino-Americana de Psicología Corporal*, (4), 21-38.
- Ryan, R. M. & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revising the vicissitudes of adolescence and Young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Shapiro, E. R. (1991). Cambio individual y desarrollo familiar: la individuación como proceso familiar. En C. J. Falicov (Ed.), *Transiciones de la familia: continuidad y cambio en el ciclo de vida*, 231-256. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Sobrino, L. (2008). Niveles de satisfacción familiar y de comunicación entre padres e hijos. *Avances en psicología*, 16(1), 109-136.
- Steinberg, L. (1999). Autonomy. *Adolescent development III: identity and social relations*, 275-284. USA: McGraw Hill.
- Sunyer, J. M. (2002). El grupo: espacio mental de elaboración de los procesos de integración y diferenciación de los aspectos biopsicosociales del ser humano. *Boletín*, 26, 13-23.
- Yeh, K. H. & Yang, Y. J. (2006). Construct validation of individuating and relating autonomy orientations in culturally Chinese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 148-160.